

Webinar 1 december 2020 - Doen, als ingrediënt

Wilbert van de Kamp

Case Gezonder Oud Oost

Nick Cramer, projectleider Gezonder Oud Oost, Leeuwarden, stadsdeel Oud Oost.

Bij veel mensen spelen problemen als stress, schulden en eenzaamheid. Hoe beïnvloeden we het (eet)gedrag van deze groep?

Stadsdeel Oud Oost in Leeuwarden heeft 12.000 inwoners, veelal praktisch opgeleid. Deze groep is niet bezig met voeding en gezondheid, bewustwording en educatie werken niet. Er is namelijk sprake van (chronische) stress, schulden en eenzaamheid. Ze zitten in de overlevingsmodus.

Oplossing

Gezonder eten begint bij kinderen. Zij zijn nog beïnvloedbaar en staan nog meer open voor nieuwe dingen. Ook kunnen zij ouders aanjagen om andere (gezondere) producten voor ze te kopen.

De oplossing is een gezondere versie van welbekende oud-Hollandse spelletjes. De spelletjes zijn laagdrempelig en voor elk kind mee te doen. Zo kunnen kinderen leuke ervaringen opdoen met groenten.

De activiteiten zijn bijvoorbeeld te organiseren vanuit het wijkcentrum of in combinatie met bijvoorbeeld de BSO, de straatspeeldag of met scholen.

Blikgooien

De kinderen moeten zelf lege blikken meenemen. Hiermee stimuleren we ouders om groenten in blik te kopen en te consumeren.

Benodigheden: Zakjes of oude panty's gevuld met bijvoorbeeld bonen of erwten om mee te gooien. Een tafel waarachter de kinderen staan en een tafel om de opstelling op te maken.

Koekhappen

In plaats van koek vol suiker, is het wortelhappen of komkommerhappen. Geen winterpenen, want die happen zo moeilijk af, maar gewone verse worteltjes. En natuurlijk kleine komkommers. Wie als eerste geblinddoekt met handen op de rug de hele wortel of komkommer

heeft opgegeten, wint.

Benodigdheden: Een stuk koord en een plek om het op te hangen. (In hoogte verstelbaar of op verschillende hoogtes op te hangen ivm lengte van kinderen en eventuele kinderen in rolstoel.)

Bliklopen

Kinderen doen kleine wedstrijdjes bliklopen tegen elkaar. Mogelijk ook in estafettevorm. De kinderen nemen zelf de blikken mee. Met een boor worden gaatjes gemaakt aan de zijkanten, waarna een stevig touw vastgebonden kan worden.

Benodigdheden: pionnen en/of stoepkrijt voor het uitzetten van een sprintbaan. Boor. Touw.

Yoghurtsjoelen

Twee kinderen staan elk aan het hoofd van een tafel. Over de tafel wordt yoghurt (liefst geen vla ivm suiker en vet) gegoten. Een van de kinderen zit op de hurken/knieën en het andere kind probeert schijfjes komkommer of ananas in de mond van de ander te sjoelen. Kinderen stimuleren de stukjes fruit en groente daadwerkelijk op te eten.

Benodigdheden: een tafel, vuilniszakken of overalls om kleding te beschermen, eventueel spatbril. Schijven of stukjes ananas en schijfjes komkommer.

NB: Blikgooien, koekhappen en yoghurtsjoelen is ook mee te doen door kinderen die minder mobiel zijn.

Visual + pay-off

De key visual en pay-off zijn gericht op kinderen. Woorden als ‘gezond’ worden hier vermeden. Voor kinderen gaat het om het spel en het plezier. Blikvanger zijn de blikken van het blikgooien.

Bliksems!

Ben jij zo snel als de bliksem? Doe de challenge!

Ben jij sterk genoeg voor deze bliksemse challenge? Eet vijf blikken worteltjes, sperzieboontjes of erwten en doe mee!



Valkuilen

- Ouders kopen in plaats van groente in blik, juist blikken met knakworstjes. Ook: bij Lidl zit veel groente in glas.
- Ouders zien het als extra kostenpost, omdat ze de blikken met groenten niet zien als een onderdeel van de maaltijd.
- Ouders reageren hierop zoals op de gezonde traktatie in de klas. Gaan juist daarna met de kinderen iets ongezonds eten.